

Eisen KNBRD brevet Junior Redder 1

Gekleed zwemmen

A.

- 1.a Vanaf de basisrand te water gaan met een bommetje.
- 1.b gevolgd door 50 meter zwemmen in schoolslag waarbij in de eerste baan 5 seconden watertrappelen.
- 1.c direct gevolgd door 50 meter zwemmen in rugslag; bij de rugslag dient de kandidaat beide handen achter of boven het eigen hoofd te houden,
- 1.d aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.
- 2.a Te water gaan vanaf de bassinrand met een plastic tas, deze tijdens de sprong te water met lucht vullen:
- 2.b gevolgd door 30 seconden drijven op de tas in de "HELP"-houding.

In badkleding

B.

- 3.a Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
- 3.b het aansluitend onder water aantikken van twee zwevende voorwerpen welke zich op $\pm 1,5$ meter diepte en 5 en 7 meter uit de bassinrand bevinden,
- 3.c gevolgd door 18 meter zwemmen in schoolslag.
- 4.a. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
- 4.b 8 meter schoolslag een halve draai; 8 meter rugslag; een halve draai en tot slot 9 meter schoolslag
- 4.c 150 meter afwisselend 25 meter schoolslag en 25 meter enkelvoudige rugslag
- 4.d aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.
- 5.1 Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
- 5.b 12,5 meter borstcrawl
- 5.c 12,5 meter schoolslag
- 5.d 12,5 meter rugcrawl
- 5.e 12,5 meter enkelvoudige rugslag
- 6.a Vanaf de bassinrand te water gaan met een bommetje,
- 6.b gevolgd door 5 meter zwemmen in borstslag
- 6.c aansluitend met de hoekduik naar beneden gaan en
- 6.d 1 van de 5 duikringen pakken en boven water tonen.
De onderlinge afstand van de duikringen bedraagt ± 1 meter en deze liggen ± 1 meter onder de wateroppervlakte.
- 7.a Vanaf de bassinrand met een kopsprong in het water springen,
- 7.b onmiddellijk gevolgd door 9 meter onderwater zwemmen.
- 8.a Voorzichtig te water gaan en vervolgens de kant vastpakken, vervolgens afzetten van de kant en 10 seconden uitdrijven in rugligging in een "X-vorm" met de oren in het water en met de armen en benen passief,
- 8.b aansluitend 30 seconden watertrappen.